

1月号

忠海東地域交流センターだより

令和8年1月1日発行
忠海東地域交流センター
TEL・FAX 26-0353

新春のお慶びを申し上げます



旧年中はセンター活動にご支援を賜り心より御礼申し上げます
高齢化が進んでいますが「健康・つながり・継続」を大切にし、今年
も皆様が気楽に集い、交流を深め、楽しく豊かな時間を過ごしていただ
ける「場づくり」に取り組んでまいります
また、皆様の暮らしに役立つ講座の開催も進めていきたいと考えてい
ますので、ご要望やご意見がありましたらぜひお聞かせください
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

運営協力委員、職員一同 皆様のご来館をお待ちしています

第5回なごみカフェのご案内

今回はド素人マジシャン KAZU さんによるクロースアップマジックで新春を楽しみましょう。カードを選んだりしながら参加型のマジックを体験してみます。お一人でぶらり、ご近所さんとテクテク、お友達とルンルン、後半は楽しいおしゃべりタイム＆カフェタイムをどうぞ！

日 時：1月 30日(金) 10:00～11:45

場 所：忠海東地域交流センター 2F 集会室

・忠海第一地区社協・民生児童委員協議会(忠海東地区)・忠海東地域交流センター3団体共催事業
※共催団体打ち合わせ会 1/14(水)13:30 から



己書(おのれしょ)講座

ご自身の字を

大切に…

それぞれ味のある字
をかいてみましょう！



日 ち：1月 29日(木)

時 間：9:45～11:45

講 師：荒井弘道先生

持ち物：A4 コピー用紙(練習用)

※使用する筆は自己負担になります。1本 700円程度

締 切：1/22(木)までに

講習費 300円を添えて申込みください

定 員：10名

※見本は事務所前にあります。

ママのリフレッシュ講座 ～おとのヨガ講座～

日 ち：2/6(金)

時 間：19:00～20:00

場 所：忠海東地域交流センター
2F 集会室

講 師：六車香織さん

持 参：ヨガマット、タオル
(ない人は貸出あり)
動きやすい服装、水筒

講座費：500円

(当日持参してください)

締 切：1/30(金)までに忠海東
地域交流センターへ申し
込んでください(電話、
FAX、窓口、ポスト投
函可能)

※定員 10名

ママのリフレッシュ講座 ～ハーブ料理講座～

日 ち：2/10(火)

時 間：18:30～20:00

場 所：忠海東センター
1F 調理室・和室

講 師：六車香織さん
持 参：エプロン、三角巾、
タオル、水筒

講座費：1000円
(当日持参してください)

締 切：1/30(金)までに忠海
東地域交流センターへ
申し込んでください(電
話、FAX、窓口、ポスト投
函可能)

※定員8名

己書講座 申込書

〆切 1/22(火)

おとのヨガ 申込書

〆切 1/30(金)

ハーブ料理講座 申込書

〆切 1/30(金)

名 前 _____

連絡先 _____

名 前 _____ ヨガマット

連絡先 _____ (有・無)

名 前 _____

連絡先 _____

《子育て支援》 **どんぐり de 飾り作り** 12/6(土) 参加者 15 人

クリスマスを迎えるのにふさわしい飾りができました。

グルーガンの使い方は難しかったけど、お正月クリップも作り

素敵な作品を完成させることができました。



おとなヨガ 12/5(金) 参加者 9 人

今回は肩、首まわり
をほぐすヨガを習得し
肩回りが楽になった
との声がありました。

次回は 2/6(金)です。



《単発講座》刃物研ぎ

12/17(水) 参加者 6 人

体重のかけ方などを教わ
りながら頑張りました。



お正月生花

12/26(金) 参加 8 人

竹の器に素敵なアレンジ
メントができました。良い
年を迎えられます。



第4回なごみカフェ

12/2(火) 参加者 48 人

今回はハネレフレンズさんのウクレレコンサートやくじ引きなどで
早目のクリスマス会を楽しみました。おいしい焼き芋もお土産にいた
だきました♪



*** * * 2026年1月教室 & 同好会・地域行事等 活動日程 * * ***

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				元旦	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
				編物仲間 9:30~ しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~	太極拳&琉球 9:00~ 実用書道 9:30~ IT活用 13:30~ サロンマー君 13:00~	
11	12	13	14	15	16	17
	成人の日	ウクレレ 10:00~ 三味線 10:00~ うたごえ 13:30~	なごみカフェ打ち合わせ 13:30~ 簡化太極拳 14:00~	しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~	太極拳&琉球 9:00~ パン作り 9:30~ IT活用 13:30~ サロンマー君 13:00~	サロンあじかた プランチ 10:00~
18	19	20	21	22	23	24
	ピンポン 13:30~	ウクレレ 10:00~ 民舞 14:00~		編物仲間 9:30~ しあわせはつらつ体操 10:00~ 運営協力委員会 11:30~ シニア健康3B 13:30~ 初心者パソコン 13:30~	実用書道 9:30~ 生花 10:00~ サロンマー君 13:00~	
25	26	27	28	29	30	31
	ピンポン 13:30~	ウクレレ 10:00~ 三味線 10:00~ うたごえ 13:30~	簡化太極拳 14:00~	己書 9:45~ しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~	なごみカフェ 10:00~ サロンマー君 13:00~	

2月の予定 2/6(金)おとなヨガ 2/10(火)ハーブ料理
2/18(水)代表者会議

※生協ひろしま配達日

毎週金曜日 11:30頃